



# Cordon Bleu

Kalorienarmes Puten Cordon Bleu.

Als Beilage eventuell gekochtes Gemüse oder Reis.

## Zutaten

Menge	Zutat
6 Stk	Putenschnitzel
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
3 Stk	Schinken
3 Stk	Käse
1 EL	Öl pflanzlich

## Zubereitung

Personen : 2

Erledigt	Zutaten	Beschreibung
<b>Vorbereitung (20 Minuten)</b>		
<input type="checkbox"/>	1.	6 Stk Putenschnitzel (dünn) waschen, trocken tupfen und flach klopfen und mit 3 Stk Schinken und 3 Stk Käse würzen. ersetzen (ohne Fett Rand) halbieren und ersetzen (fettarm) ebenfalls halbieren. Jeweils 1/2 Scheibe Schinken und 1/2 Scheibe Käse auf die Schnitzel legen, zusammenklappen und feststecken.
<b>Braten (10 Minuten)</b>		
<input type="checkbox"/>	2.	1 EL Öl pflanzlich in einer Pfanne erhitzen und die Cordon Bleu darin von jeder Seite rund 5 Minuten anbraten.

Hauptspeisen

Light

• **Schwierigkeit**

Leicht

• **Bewertung**

Keine Bewertung

• **Zeitkategorie**

• **Zeit**

30 Minuten



Alkohol

Besuch

• Nährwert

• Punkte

0

• Preiskategorie